**[Преодоление негативных эмоций гнева и обиды](http://cpms-smol.ru/parents/122-pnego)**

Чувство гнева рождает в нас энергию, которая позволяет противостоять вторжению на нашу жизненную территорию извне. Это чувство помогает найти силы и правильно определить момент, чтобы убедительно сказать: «Положи мою вещь на место»; «Не посягай на мое время»; «Я сам знаю, как мне поступать» и т.п.

Если человек не умеет использовать энергию гнева, она застывает в форме таких негативных качеств, как обидчивость, раздражительность, завистливость, ревность. Тогда человек становится либо чрезмерно подавленным и пассивным, либо агрессивным, раздражительным, нетерпимым к непривычным для него стереотипам поведения, невосприимчивым к новому.

Обиды, на длительное время поселившиеся внутри нас, вызывают не только болезни физического тела, но и провоцируют психическое разрушение человека, перерождаясь в злобу, нетерпимость, ревность, зависть, а той душевные заболевания. Но почему люди обижаются? Потому что они считают, будто другой человек должен вести себя так, как они от него ожидают, при этом отрицая его право на самостоятельные действия. Из стремления запрограммировать другого, из нежелания признать его самостоятельной личностью и проистекает обида. Само же стремление программировать поведение другого, эмоциональная реакция на неудачу уходят корнями в детство.

Известно, что выражение гнева, как и других своих чувств, совершенно естественно для младенца, который криком или плачем требует присутствия матери, когда ему недостаточно пищи, тепла или общения. Однако, вырастая, ребенок чаще всего сталкивается с тем, что его чувства неудобны окружающим, и учится их подавлять, вместо того чтобы научиться их трансформировать.

С младенчества взрослые могут наказывать детей за проявление радости («сядь на место и не дергайся!»), страха («не стыдно — такой большой, а боишься!»), гнева («перестань плакать, а то ремень возьму», «как ты с родителями разговариваешь?!»), вместо того, чтобы обучить их проявлять эмоции таким образом, чтобы от этого не страдали ни они, ни окружающие (к сожалению, большинство родителей не способны обучить этому детей, потому что сами не умеют этого делать).

А ведь когда ребенок сердится, для него естественно плакать, кричать или стремиться кого-то ударить — он следует своей природе, поскольку не умеет подавлять свои чувства. Однако, будучи наказанным за подобные проявления, он скоро приходит к выводу, что его чувства плохи и их нужно всячески скрывать или игнорировать. Не будучи способным открыто выразить, например, свой гнев, такой ребенок в будущем становится обидчивым, раздражительным и зачастую злопамятным в отношении других людей — или же он постоянно живет с чувством вины за то, что испытывает что-то «нехорошее».

Однако ситуация ребенка осложняется еще и тем, что, обучив его проявлениям разных эмоций и продемонстрировав их силу на личном примере, взрослые вовсе не спешат признать право детей реагировать на обиды старших так же, как они реагируют сами на поведение детей или других людей. Более того, посеяв в ребенке эти эмоции, взрослые часто тут же требуют начинать подавлять их, убеждая детей, что это и называется «хорошим поведением».

Подавленный гнев как бы застывает в человеке, будучи не в силах ни покинуть его, ни подвигнуть на какие-либо действия. Этот застывший, невыраженный и непроговоренный гнев воздвигает во взаимоотношениях между людьми невидимые стены, которые затем эти взаимоотношения разрушают. Обидчивый человек не в состоянии эффективно противодействовать в ситуации, где затрагивается его жизненная территория. Кроме того, он пребывает в иллюзии, что это происходит с ним из-за его собственной неполноценности или злой воли другого человека.

Самой же сильной формой подавления гнева является ненависть. Она возникает у людей, которые больше не в состоянии накапливать свои обиды и нуждаются во внешнем объекте, чтобы разгрузить их.

Накапливаемые обиды приводят к нарушениям характера, пессимизму, невосприимчивости к новому, повышенной уязвимости к стрессам.

При взаимодействии двух людей обида одного обязательно дополняется чувством вины у другого, она апеллирует к его чувству вины. Эта вина может побуждать к изменению поведения, и «виноватый» делает то, что нужно «обиженному». Если же другой не способен на переживание вины, обида становится бесполезной, нефункциональной.

Напротив, справившись с ней, отстаивать свои интересы можно более убедительно и результативно. Что же делать с обидчивостью?

Прежде всего, осознать: данная эмоция возникает из столкновения модели ожидания, которую человек «примеряет» к реальности, и поведением другого. Этот другой, безусловно, является значимым человеком, и у «обиженного» имеются определенные представления, как тот должен себя вести, «если является мне другом/подругой». Отклонения же его поведения в неблагополучную сторону от ожиданий вызывают эмоциональную реакцию, выраженную в форме обиды.

Очень важно уметь пройти этап принятия отказа, то есть разрешить ситуации быть такой, какая она есть, выйти из состояния слияния с другим человеком или внешней средой. Перейти от состояния требования, вслед за которой в случае его невыполнения возникает обида, к состоянию прошения, или просьбы.

Обычно состояние требовательности характерно для маленького ребенка, требования которого рациональны — ведь он зависит от взрослых. Вырастая, человеку необходимо учиться просить, поскольку взрослому никто не обязан ничего давать, он может многим обеспечить себя сам. В зрелом возрасте его требования носят уже иррациональный характер. Но многие взрослые боятся отказа и поэтому запрещают себе просить о помощи, любви, заботе, поддержке, прощении.

Конечно, человек, способный просить, должен иметь в себе запас силы — ведь ему могут отказать. Но, получив отказ, зрелая личность пойдет не по пути обид, а по пути понимания и прощения. Отпуская ситуацию, мы принимаем ответственность за свою жизнь на себя и остаемся здоровыми и свободными людьми, испытывая в душе легкость. Кроме того, прощая, мы становимся сильнее и можем сами достичь того, что ожидали от других, а за это можно и благодарить их. Прощение и благодарность — это волевой акт, дающий нам силу.

Все вышесказанное можно представить в виде следующей схемы:

Нерациональные требования ? Обида ? Болезнь, зависимость

Принятие отказа ? Прощение ? Ответственность за свою жизнь

Просьба ? Благодарность ? Здоровье, свобода

http://cpms-smol.ru/parents?start=70